

Οι Μυρωδιές της Κρήτης στο Τραπέζι μας

Εβδομαδιαίο Πλάνο και Λίστα Αγορών

«Καλωσήρθατε σε ένα ταξίδι αναμνήσεων, εκεί όπου το αγνό ελαιόλαδο, τα φρέσκα βότανα και η απλότητα της παράδοσης συναντιούνται.»

— The Nostalgic Taste

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΛΑΝΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Ημέρα	Μεσημεριανό	Βραδινό
Δευτέρα	Μπριάμ στο φούρνο με μελιτζάνες, κολοκυθάκια, πιπεριές, πατάτες και μπόλικο φρέσκο μαϊντανό.	Κρητικός ντάκος με κριθαρένιο παξιμάδι, ζουμερή τριμμένη ντομάτα, ξινομυζήθρα και ρίγανη.
Τρίτη	Μπιφτέκια κοτόπουλου ζυμωμένα με φρέσκο δυόσμο, συνοδευμένα με ψητά λαχανικά.	Κρύα σαλάτα με πλιγούρι (τύπου ταμπούλε), ψιλοκομμένη ντομάτα, αγγούρι, πολύ μαϊντανό και λεμόνι.
Τετάρτη	Γίγαντες πλακί στο φούρνο με φρέσκια ντομάτα, άνηθο και σκόρδο.	Δροσερό πεπόνι ή καρπούζι με κομμάτια κρητική γραβιέρα (ή φέτα) και κριθαρένιο παξιμάδι.
Πέμπτη	Κολοκυθάκια γεμιστά με ρύζι και μυρωδικά, με ελαφριά σάλτσα λεμονιού.	Στραπατσάδα με φρέσκια ντομάτα, πιπεριές και λίγο προζυμένιο ψωμί.
Παρασκευή	Κρύα σαλάτα με φακές, ψιλοκομμένη πολύχρωμη πιπεριά, φρέσκο κρεμμυδάκι, μαϊντανό και λαδόξυδο.	Μαραθόπιτες στο στεγνό τηγάνι.
Σάββατο	Ψάρι ψητό (τσιπούρα ή λαβράκι) με λαδολέμονο, συνοδευμένο με βραστά βλίτα.	Κρητική σαλάτα: ντομάτα, αγγούρι, γλιστρίδα, φρέσκο κρεμμυδάκι, ελιές, ξινομυζήθρα και σπασμένο παξιμάδι.
Κυριακή	Αρνάκι ή κατσικάκι με τομάτα, πατάτες και θυμάρι	Ελαφρύ παραδοσιακό γιαούρτι με θυμαρίσιο μέλι και λίγα καρύδι

Τα Γλυκά της Εβδομάδας:

- Απογευματινό Ραβανί σιροπιασμένο με άρωμα και ξύσμα πορτοκαλιού.
- Το Δροσερό: Σπιτικό ζελέ με κομμάτια από φρέσκα καλοκαιρινά ροδάκινα.

Η ΛΙΣΤΑ ΓΙΑ ΤΑ ΨΩΝΙΑ

Μανάβικο & Κρεοπωλείο	Γαλακτοκομικά & Παντοπωλείο
Μανάβικο: ☐ Ντομάτες (Ωριμες & Σφιχτές): 5 κιλά (για το μπριάμ, τον ντάκο, τους γίγαντες, τη στραπατσάδα, τη σαλάτα του θεριστή και το κοκκινιστό) ☐ Κολοκυθάκια: 2.5 κιλά (1 κιλό για το μπριάμ και 1.5 κιλό για τα γεμιστά) ☐ Μελιτζάνες: 1 κιλό για το μπριάμ ☐ Πιπεριές (Πράσινες & Φλωρίνης): 1.5 κιλό συνολικά (για το μπριάμ, τη στραπατσάδα και τη σαλάτα φακές) ☐ Πατάτες: 3.5 κιλό (για το μπριάμ κ το αρνάκι) ☐ Βλίτα (Καλοκαιρινά χόρτα): 1.5 κιλό (για το συνοδευτικό του ψαριού) ☐ Αγγούρια & Γλιστρίδα: Από 2-3 τεμάχια και 1 μάτσο αντίστοιχα (για τη σαλάτα του θεριστή και το ταμπούλε) ☐ Κρεμμύδια ξερά & Σκόρδα: 1.5 κιλό κρεμμύδια και 2 κεφάλια σκόρδο (βασικά για όλα τα λαδερά, τους γίγαντες και τη γάστρα) ☐ Φρέσκα Μυρωδικά: 2 μάτσα μαϊντανό, 2 μάτσα δυόσμο, 1 μάτσο άνηθο, 1 μάτσο φρέσκο κρεμμυδάκι ☐ Φρούτα: 1 ολόκληρο Καρπούζι ή Πεπόνι, 4-5 Ροδάκινα (για το ζελέ), 3 Πορτοκάλια (για το ραβανί) Κρεοπωλείο & Ιχθυοπωλείο: ☐ Κιμάς Κοτόπουλου (ή Γαλοπούλας): 800 γραμμάρια (για τα μπιφτέκια) ☐ Ψάρι Φρέσκο (Τσιπούρα ή Λαβράκι): 1.2–1.5 κιλό συνολικά (καθαρισμένα για το Σάββατο) ☐ Αρνάκι(σπάλα ή μπούτι): 2,5 κιλό (κομμένο)	Γαλακτοκομικά & Τυριά: ☐ Κρητική Ξινομυζήθρα: 600 γραμμάρια (για τον ντάκο και τη σαλάτα του θεριστή) ☐ Κρητική Γραβιέρα (ή Φέτα): 500 γραμμάρια (για το καρπούζι/πεπόνι) ☐ Φρέσκια Μυζήθρα / Ανθότυρος: 500 γραμμάρια (για τα χορτοκαλίσσουνα / μαραθόπιτες) ☐ Παραδοσιακό Γιαούρτι: 1 κιλό (για την Κυριακή και καθημερινή χρήση) ☐ Αυγά Χωριάτικα: 10άδα (για τη στραπατσάδα και τα μπιφτέκια) Παντοπωλείο: ☐ Όσπρια & Ζυμαρικά: Φασόλια Γίγαντες (500 γραμμάρια), Φακές (500 γραμμάρια), Πλιγούρι (500 γραμμάρια), Κριθαράκι ή Ρύζι Καρολίνα (500 γραμμάρια) ☐ Παξιμάδια: Κριθαρένια παξιμάδια (μεγάλα για ντάκο και μπουκιές) & Παξιμάδια χαρουπιού ☐ Για τα Γλυκά & τις Πίτες: 1 πακέτο Φύλλο κρούστας (ή έτοιμα καλιτσούνια), Σιμιγδάλι ψιλό & χοντρό (από 250 γραμμάρια για το ραβανί), 2 φακελάκια Ζελέ σε σκόνη ☐ Ελιές: 300 γραμμάρια (ελιές τσουνάτες ή θρούμπες) ☐ Βασικά Κελαριού: Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, Θυμαρίσιο μέλι, Ξύδι, Λεμόνια, Ρίγανη, Αλάτι, Πιπέρι

«Η οικονομία του σπιτιού δεν θέλει στερημένη καρδιά, θέλει ξύπνιο μυαλό και αγάπη για τα απλά.» — *The Nostalgic Taste*